

Amplitrain можно регулярно, что позволяет как поддерживать достигнутый результат так и улучшать его. Еще одной причиной включения ems-тренировок в курс похудения является следующее: помимо того что они увеличивают силу и выносливость, улучшается общефизическое состояние организма, тело становится более эстетичным и упругим за счет увеличения мышечной массы.

#### Литература:

1. Описание оборудования и процедуры B-flexu – Электрон. ресурс – режим доступа к ресурсу: <http://b-flexu.ru/>
2. Описание ems-тренировок и аппарата Amplitrain – Электрон. ресурс – режим доступа к ресурсу: <http://amplitrain.by/>

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

**Петрович Ю.А.,**

*студент 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Хлопцев В.А., доцент

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1].

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол становится еще более скоростно-силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приводит к тому, что повышается значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста [2, 3]. Цель исследования – исследовать уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп.

**Материал и методы.** В качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно-тренировочного процесса по футболу различных возрастных групп (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения, учебно-тренировочной групп 1, 2 и 3 годов обучения).

В исследовании принимали участие футболисты Витебской областной СДЮШОР профсоюзов по игровым видам спорта «Двина». Спортивно – педагогические измерения проводились в следующих возрастных группах: группа начальной подготовки первого года обучения (8–9 лет) (n=30), группа начальной подготовки второго года обучения (10–11 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа первого года обучения (12–13 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа второго года обучения (14–15 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа третьего года обучения (16–17 лет) (n=30).

Были использованы следующие методы исследования: анализа, сравнения, синтеза и обобщения; спортивно-педагогические тесты: бег 10, 30, 50 м, прыжок вверх по Абалакову; методы математической статистики: методы, используемые для обработки полученного массива чисел; методы, дающие представление о количественных числовых характеристиках (статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программ Statistica 6.1 for Windows).

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании принимали участие 150 футболистов различных возрастных групп. Для изучения уровня физической подготовленности футболистов применялись следующие педагогические тесты: бег 10,30,50 м, прыжок вверх по Абалакову.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в четырех тестах проводится градация физической подготовленности по семи уровням: «очень высокий», «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий», «очень низкий» (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп

Уровень подготовленности	Возрастная группа				
	ГНП-1 (n=30)	ГНП-2 (n=30)	УТГ-1 (n=30)	УТГ-2 (n=30)	УТГ-2 (n=30)
Очень высокий	0	0	0	0	0
Высокий	1	3	5	7	10
Выше среднего	5	7	20	21	25
Средний	52	52	50	42	40

Ниже среднего	38	38	20	28	20
Низкий	3	0	5	2	5
Очень низкий	1	1	0	0	0
Всего: (%)	100	100	100	100	100

Из таблицы видно, что большинство футболистов во всех возрастных группах имеют уровень физической подготовленности «средний» и «ниже среднего». Уровень физической подготовленности «очень высокий» – не встречается вообще, процентное содержание уровня «высокий» тоже небольшое (от 1% в ГНП-1 до 10% в УТГ-3). Также встречаются футболисты с уровнем «низкий» (от 2% до 5%) и «очень низкий» (1%).

**Заключение.** Уровень физической подготовленности влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокий уровень позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает эффективность игровых действий.

Таким образом, проанализировав уровень физической подготовленности футболистов в различных возрастных группах видно, что уровень физической подготовленности располагается в границах «средний» и «ниже среднего». Это говорит о том, что тренерам – преподавателям спортивной школы необходимо больше уделять внимания физической подготовке занимающихся.

Литература:

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Сов. спорт, 2011. – 160 с.
3. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощекое, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

## ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ТАЙ-БО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК (НА ПРИМЕРЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ)

**Позняк В.Е.,**

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Результаты анализа литературы о внедрении в УВО эффективных оздоровительных систем, показали отсутствие примеров использования в физическом воспитании студентов оздоровительной аэробики Тай-бо, получившей развитие в нашей стране сравнительно недавно [2].

Объективной причиной этого может служить отсутствие программно-методического обеспечения таких занятий со студентами в УВО, а также исследований, подтверждающих эффективность их организации в структуре учебного плана и академических часов по предмету «Физическая культура». Данное обстоятельство определило цель нашего исследования.

Цель исследования – разработка содержания и методики проведения в учреждения высшего образования (УВО) учебных занятий со студентами по оздоровительной аэробике Тай-бо, отвечающих гигиеническим и методическим требованиям физического воспитания к нормированию физических нагрузок.

**Материал и методы.** Педагогическое исследование проводилось на базе спорткомплекса УО «ВГМУ», где был проведен сравнительный прямой эксперимент в 2015-2016 учебном году. В исследовании приняли участие 33 девушек в возрасте от 19 до 21 года, обучающиеся на 3 курсе фармацевтического факультета УО «ВГМУ», и относящихся к основному учебному отделению. Разработка содержания учебных занятий оздоровительной аэробикой «Тай-бо», удовлетворяющих гигиеническим требованиям физического воспитания, осуществлялась в рамках экспериментального инновационного проекта, связанного с внедрением в учебный процесс УО «ВГМУ» разработанной нами учебной программы «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» (№ УД 054/уч. УО «ВГМУ»).

Для решения поставленной цели использовались следующие методы: анализ литературы, хронометраж, пульсометрия, с использованием Polar RS800, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Структура организованного нами учебного занятия по оздоровительной аэробике Тай-бо, как в любой другой урочной форме занятий физическими упражнениями, представлена подготовительной, основной и заключительной частями [1]. Общее время занятия, включая построение и объяснение задач практического занятия составляет 60 минут. При этом продолжительность подготовительной части – 5-10 минут, основной 35-45 минут и заключительной 3-5 минут. Основные упражнения, составляющие содержание занятий – ОРУ (для рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног), разновидности ходьбы и прыжков; основные удары руками и ногами в воздух в сочетании с базовыми аэробными шагами; стойки, перемещения, блоки, используемые в единоборствах; набор движений, сложно-координационного характера (комбинации, связки аэробных упражнений и ударной техники);